

Школа СОШ с. Алкино-2

Утвердил: должность директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Загидуллина Г.М.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

29.03.2024

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки куриные под томатным соусом с кашей гречневой рассыпчатой	260	8,41	12,36	33,9	337	КП22173	69,57	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001		
			хлеб	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ		
			фрукты									
			<i>итого</i>				500	12,87	12,89	49,51	479	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП22231	78,02	
			2 блюдо	Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	КП22155		
			гарнир									
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22008		
			хлеб бел.	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ		
				Сок 0,2	200	0,4	0,4	8,8	82	ПОК0004		
			<i>итого</i>			815	20,76	24,13	92,62	712		78,02
1	1	<b>Итого за день:</b>			1315	33,63	37,02	142,13	1191		147,59	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" молочная	150	7,13	10,25	24	214	КП22106	69,57	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003		
			хлеб	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ		
			фрукты									
				Сыр порционный	10	3	1,6	2	61	Д04МА19		
				Сок 0,2	200	0,4	0,4	8,8	82	ПОК0004		
			<i>итого</i>			600	13,93	12,73	56,66	478		69,57

1	2	Обед	закуска	Салат "Здоровье"	60	1,22	1,2	13,5	72	КП22439	78,02
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	КП22032	
			2 блюдо	Гуляш из говядины,макароны отварные с маслом	190	12,65	10,87	26,54	264	КП22695	
			гарнир								
			напиток	Компот из вишни	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22002	
			хлеб бел.	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ	
			<i>итого</i>		715	22,93	21,7	98,99	720		78,02
1	2	<b>Итого за день:</b>			1315	36,86	34,43	155,65	1198		147,59
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре,котлеты куриные с подливом овощным	260	12,26	14,47	33,81	386	КП22176	69,57
			гор.напиток	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632	
			хлеб	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ	
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	15,46	14,95	58,87	519		69,57
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	КП22038	78,02
			2 блюдо	Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе	160	10,8	11,78	22,67	255	КП22532	
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008	
			хлеб бел.	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ	
				Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153	
			<i>итого</i>		725	22,43	21,01	98,02	727		78,02
1	3	<b>Итого за день:</b>			1225	37,89	35,96	156,89	1246		147,59
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	170	7,33	8,56	19,82	212	КП22124	69,57
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003	

			хлеб	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ	
			фрукты								
				Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП22564	
			<i>итого</i>		500	15,73	13,69	55,88	479		69,57
1	4	Обед	закуска	Салат из свеклы на растительном масле	60	1,5	4,5	30	114	КП22170	78,02
			1 блюдо	Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156	
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	10,31	9,24	15,56	206	КП22547	
			гарнир								
			напиток	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002	
			хлеб бел.	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ	
			<i>итого</i>		700	22,13	24,53	95,91	739		78,02
1	4	<b>Итого за день:</b>			1200	37,86	38,22	151,79	1218		147,59
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из говядины	160	7,47	8,64	20,27	230	КП22475	69,57
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22003	
			хлеб	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ	
			фрукты								
				Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246	
			<i>итого</i>		500	15,17	14,62	55,83	489		69,57
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	8,16	2,83	18,67	131	КП22275	78,02
			2 блюдо	Картофельное пюре,биточки рыбные с соусом томатным	240	8,4	13,88	41,13	402	КП22176	
			гарнир								
			напиток	Чай фруктовый(яблочный)	200	0,2		6,5	27	КП22888	
			хлеб бел.	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ	
			<i>итого</i>		705	21,99	21,33	90,35	711		78,02

1	5	<b>Итого за день:</b>			1205	37,16	35,95	146,18	1200		147,59
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны ,запеченные с сыром	160	12	12,8	24	299	КП22577	69,57
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003	
			хлеб	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ	
			фрукты	Фрукты свеж.(шт)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153	
			<i>итого</i>				500	15,8	13,68	54,66	502
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	КП22038	78,02
			2 блюдо	Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	КП22155	
			гарнир								
			напиток	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632	
			хлеб бел.	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ	
				Фруктовое пюре в ассортименте 125 гр	125			9	150	ПОК01114	
			<i>итого</i>				740	23,73	24,38	93,75	754
2	1	<b>Итого за день:</b>			1240	39,53	38,06	148,41	1256		147,59
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	200	5,07	9,73	32	225	КП22109	69,57
			гор.напиток	Чай фруктовый (вишня)	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22717	
			хлеб	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ	
			фрукты								
				Сырники из творога с соусом молочным	90	4,93	4,49	7,93	115	КП22654	
			<i>итого</i>				530	14,46	14,75	55,54	482
2	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	90	2,03	1,58	20,25	95	КП22181	78,02
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП22228	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему (говядина)	150	6,6	9,9	23,16	258	КП22252	
			гарнир								
			напиток	Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007	
			хлеб бел.	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ	

			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ	
			<i>итого</i>		705	21,66	21,2	92,89	747		78,02
2	2	<b>Итого за день:</b>			1235	36,12	35,95	148,43	1229		147,59
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая, биточки мясные с соусом томатным	260	11,93	12,87	31,8	363	КП22173	69,57
			гор.напиток	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572	
			хлеб	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ	
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	15,53	15,65	57,36	526		69,57
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	13,33	135	КП22260	78,02
			2 блюдо	Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом	215	12,4	11,9	36	344	КП22705	
			гарнир								
			напиток	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002	
			хлеб бел.	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ	
				Шоколад в ассортименте	20	2,5	3,1	15	50	КП22654	
			<i>итого</i>		700	22,56	21,72	98,68	723		78,02
2	3	<b>Итого за день:</b>			1200	38,09	37,37	156,04	1249		147,59
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" молочная	160	10,33	12,49	24,53	288	КП22105	69,57
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003	
			хлеб	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ	
			фрукты	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153	
			<i>итого</i>		500	14,13	13,37	55,19	491		69,57
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156	78,02

			2 блюдо	Рагу овощное с курицей	235	12,3	11,9	31,4	268	КП22021	
			гарнир								
			напиток	Напиток яблочный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22007	
			хлеб бел.	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ	
			<i>итого</i>		700	22,42	22,6	90,35	717		78,02
2	4		<b>Итого за день:</b>		1200	36,55	35,97	145,54	1208		147,59
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре,биточки рыбные с соусом томатным	270	9,03	14,87	43,81	428	КП22176	69,57
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22003	
			хлеб	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ	
			фрукты								
			<i>итого</i>		510	13,49	15,4	59,42	570		69,57
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5	6,1	14	134	КП22047	78,02
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая,котлеты куриные с подливом овощным	240	12,79	11	32	367	КП22173	
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008	
			хлеб бел.	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ	
			<i>итого</i>		705	24,02	21,77	97,55	762		78,02
2	5		<b>Итого за день:</b>		1215	37,51	37,17	156,97	1332		147,59
			<b>Среднее значение за период:</b>		1235	37,12	36,61	150,8	1232,7		147,59